

TRÉNINGY NA ĽADE 21. - 27.12.2015 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
21.12.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,HRA,MI,VAS
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	ON,HRA,HRA,MI,VAS
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	MIK
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,20-16,35	Vybeh	GAS,GAS,PE,PE,BU
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	ON,HRA,HRA,MI,VAS,
22.12.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,MI,VAS,
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD	ON,HRA,MI,VAS,
	15,20 - 15,35	Vybeh	ON,HRA,MI,VAS,
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	HOKEJ	začiatok 17,30	spoločné číslo
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	08,00-08,15	Rozc.	GAS,GAS,PE,PE,BU
23.12.2015	08,30 - 09,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
LI	09,15 - 09,30	ind.R	ON,HRA,HRA,MI,VAS
	09,45 - 10,45	ĽAD	ON,HRA,HRA,MI,VAS
Štvrtok	24.12.2015		
Piatok	25.12.2015		
Sobota	26.12.2015		
Nedeľa	27.12.2015		
<p>ŠŤASTNÉ A VESELÉ VIANOČNÉ SVIATKY</p> <p>MERRY CHRISTMAS</p>			